

入選

☆次回のテーマは「健康」です。詳しくは、正面玄関前に掲示してあります。応募方法をご確認ください。皆さまふるってご応募ください。お待ちいたしております。

高血圧 一子相伝 親ゆすり 平松隼子様  
 ご馳走も 喰うに喰われぬ 魚屋の猫 匿名希望様  
 血圧よ 暴れないでよ 穏やかに 近藤やよい様

最優秀賞

体重は 計る度ごと びたり当て 杉村安夫様  
 健診は 年に一度の 護身術 近藤やよい様

特選

孫達の 太鼓となりし 我がメタボ 鬼頭吉之様

第二回 生活習慣病

結果発表



さんくろうニュース  
**めだか**  
 MEDAKA

11月号

2011年 (No.51)



特集 NST 委員会

トピックス 当院の医師を紹介します



当院スタッフおすすめのお店をご紹介します

< 飲食編 >

すぎ茶屋

「すぎ茶屋」は、病院の駐車場の隣にあります。姉妹で仲良くお店を切り盛りされています。おすすめは、注文ごとにサイフォンで入れるコーヒーです。愛知県らし



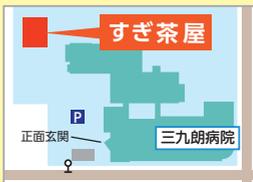
く、コーヒーチケットを買って通っているお客さまもたくさんいらっしゃいます。日替わりランチは、メインのほかにも手作りの煮物や漬物など身体にやさしい一品が添えられます。いつでも明るい笑顔で迎えてくれますので、足を運んでみてください。



プレートランチ  
 500円  
 量が少なめの女性向けのランチです



日替わりランチ  
 700円  
 +150円でドリンクが飲めます



すぎ茶屋  
 豊田市小坂町7-70-1  
 ☎ 0565-31-9335  
 【営業時間】  
 8:00 ~ 18:00  
 【定休日】 日曜日・祭日

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 51号 (2011年11月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行 表紙絵: 「そろそろ冬かな」 坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会  
 〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地  
 TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内  
 診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院

# NST 委員会



NST稼働施設として日本栄養療法推進協議会より認定されています

「体重が急に減った」「ごはんが食べられない」「リハビリをする力がでない」という入院患者さまはいらっしゃいませんか？ そんな患者さまのために栄養管理を多職種で支援するのが NST 委員会です。

『NST』とは、栄養 (Nutrition) をサポート (Support) するチーム (Team) のことです。三九朗病院の NST 委員会は、今年度で 8 年目を迎え、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士、言語聴覚士のチームで活動しています。

効率の良い栄養管理は、感染症や床ずれの早期改善のほか、治療やリハビリテーションが円滑に進む手助けになるといわれています。そこで NST 委員会は、患者さまの全身の状態・血液検査や身体測定の数値・食事の摂取量・食事の形態・今までの食生活などの情報を集め、総合的にチームで評価を行い、主治医に報告しています。

また NST 委員会は、委員会メンバー内での勉強会や症例検討だけでなく、院内の職員向けにも勉強会を行い、栄養に関する情報の交換や共有も行っています。今後も NST 委員会では、患者さまにより良い栄養管理の支援を行っていきます。

食事に関することでご相談があれば、毎週水曜日に病棟を回診しますので、ぜひ声をかけてください。

診療支援部 栄養科 長井 明白美



職員対象の勉強会でを行った栄養補助食品の試食

# 新入職員を紹介します

## 聴いてみました

- 1 趣味
- 2 特技
- 3 自分を動物に例えると (動物占いで可)
- 4 おすすめの旅行先
- 5 その他



看護師  
やなせ としえ  
**築瀬 俊恵**  
(愛知県豊田市出身)

- 1 買い物
- 2 姫路城が美しい
- 3 無印良品のパナパウムが好きです
- 4 姫路城が美しい
- 5 無印良品のパナパウムが好きです



看護師  
もりもと なおえ  
**森本 直英**  
(愛知県みよし市出身)

- 1 ゴルフ
- 2 3年間住んでいた奄美大島



看護師  
えのもと はまじ  
**榎本 浜路**  
(山梨県笛吹市出身)

- 1 カラオケ
- 2 白馬・栂池 (つがいけ) 自然園
- 3 信玄餅はとても美味です



看護師  
こんどう あきよ  
**近藤 晃代**  
(愛知県刈谷市出身)

- 1 寝ること
- 2 どこでもいつでも寝られる
- 3 ナマケモノ



ナースエイド  
おおしろ みちよ  
**大城 道代**  
(沖縄県那覇市出身)

- 1 ボウリング
- 2 サル
- 3 沖縄県の離島めぐり



放射線技師  
(健診センター)  
ささき みみ  
**佐々木 美和**  
(愛知県西尾市出身)

- 1 買い物
- 2 すぐ、どこでも寝られる
- 3 ネコ



介護職  
ひらばやし まさみ  
**平林 真佐美**  
(長野県松本市出身)

- 1 ラーメン屋めぐり
- 2 ペンシルパルーン (※)
- 3 ネットゲーム



介護職  
ふくもと みき  
**福本 美紀**  
(岡山県倉敷市出身)

- 1 韓国ドラマを毎日見ること
- 2 卓球
- 3 自然豊かな和歌山県北山村



介護職  
はしもと さゆり  
**橋本 幸百合**  
(東京都新宿区出身)

- 1 フラダンス
- 2 ライオン
- 3 愛犬とドライブ



介護事務  
なかやま しほ  
**中山 志保**  
(愛知県豊田市出身)

- 1 国内の温泉めぐり
- 2 食べ歩いた料理をまねて作る
- 3 いつも新しい発見のある京都



健診センター受付  
うちだ はつこ  
**内迫 初子**  
(福岡県大川市出身)

- 1 音楽を聴くこと
- 2 イヌ
- 3 出身の九州です



ノアノア運転手  
こんどう つくひさ  
**近藤 亜久**  
(愛知県豊田市出身)

- 1 狩猟 (猟歴 45 年)、山歩き
- 2 ひつじ
- 3 熊本の天草下田温泉



※専用の風船をひねり、動物や植物を作ること

## 当院の医師を紹介します

病院の建物が新しくなった2007年に入職された高橋医師。とても穏やかな先生で、患者さまのお話に耳を傾け、症状の説明も分かりやすく丁寧です。

— 神経内科を専門に選んだ理由をお聞かせいただけますか。

**高橋**：さまざまな身体症状から病気の原因を推測する過程に興味を持ちました。神経内科の扱う病気は、治療が困難ないわゆる難病も少なくありませんが、近年、進歩のめざましい分野でもあります。

— 当院に入職されて5年になりますが、入職当初の印象をお聞かせください。

**高橋**：これまでは地方の総合病院に長く勤務していました。それに比べて当院は、全体的に和やかで親しみやすい雰囲気だと思いました。

— 検査適正委員会を担当されていますが、どのような活動をされていますか。

**高橋**：病状を詳しく知るためには、安全で正確な検査を行うことが必

要です。そのためにも検査科が中心となって各職種が協力することが大切です。また、高い検査の精度を保ちつつ、医療の発展とともに進歩していく検査方法も取り入れながら、安全管理ができるよう検討しています。

— 回復期リハビリテーション病棟を担当されていますが、どんな病棟でしょうか。

**高橋**：私が考えていたよりも全身の状態に問題のある方や、さまざまな合併症を抱えた方が多くみられます。単純にリハビリだけがなされるのではなく、一人ひとりの症状や合併症、帰宅後の生活様式まで考え、きめこまやかな診療をしていきたいと思います。

— 日頃の診療で心掛けていることがあればお聞かせください。

**高橋**：治療の困難な患者さまも多

たかはし はるき  
**高橋 春樹** 医師  
藤田保健衛生大学医学部卒  
神経内科  
日本内科学会認定内科医  
日本神経学会 神経内科専門医



いので、本人や家族の話をしっかり聴いて、治療するように心掛けています。

### 神経内科って？

神経内科は、脳や脊髄、神経、筋肉の病気をみる内科です。体を動かしたり、感じたりすることや、考えたり覚えたりすることができなくなったときに、これらの病気を疑います。

症状としてはしびれやめまい、うまく力が入らない、歩きにくい、ふらつく、つっぱる、ひきつけ、むせ、ろれつがまわらない、ものが二重に見える、頭痛、手足や体が勝手に動いてしまう、もの忘れ、意識障害などたくさんあります。

まず、全身を診ることのできる神経内科で、どこの病気であるかを見極めることが大切です。神経内科の領域ではない疾患の場合には、脳神経外科や整形外科、精神科、眼科など一番適切な科を紹介します。



## 診療支援部・検査科①（臨床検査室）

臨床検査技師は、同じ国家資格である医師、看護師、薬剤師、放射線技師などに比べ、あまり聞きなれない名称かもしれませんが、診断や治療に直結した重要な役割を果たしています。

臨床検査技師の業務の一つ、臨床検査について、2回に分けて紹介します。

### 臨床検査って何？

病院で採血や検尿、心電図や超音波検査をしたことがありますか？

私たちは体調に不安を感じたとき、病院へ行き医師に診てもらいます。問診や触診のほか、脈や血圧を測るなどしますが、診断がつかないときはさらに詳しく情報を得るために検査をします。実はそれが臨床検査なのです。

臨床検査には大きく分けて《検体検査》と《生理機能検査》の2種類があります。今回はこの《検体検査》を紹介します。



### 《検体検査》

患者さまからお預かりした血液・尿・便などさまざまな材料（検体）を用いる検査です。

①**生化学検査**：血液や尿の中に含まれている化学物質を自動分析装置を使用して測定するもので、肝機能や腎機能、糖代謝、

脂質代謝など内臓関係のほとんどをチェックできる検査です。

②**血液検査**：血液中の成分（赤血球数・白血球数・血小板数など）や血球形態を調べます。

③**一般検査**：尿では尿中の成分（糖・たんぱく・血液など）を、便では便中に血液が混ざっていないかを検査します。

④**免疫検査**：免疫機能の状態を調べる検査で、体に進入した細菌やウイルスを特定します（肝炎で知られるHBウイルス、HCV抗体など）

⑤**輸血関連**：血液型を調べたり、輸血前の交差適合試験（輸血用の血液が患者さまにとって安全かどうかを確認する検査）を行ったりします。

そのほか、微生物検査、病理検査、遺伝子検査もありますが、当院では外部に委託しています。

三九朗病院の臨床検査技師は臨床検査の目的に合致し、信頼性、安全性、効率性の優れた検査技術の習得と維持・向上に努め、皆さまにいつでもどこでも正確で信頼のできる結果を迅速に報告することを心掛けています。

次回は、《生理機能検査》を紹介します。



8名（常勤：5名・非常勤：3名）の臨床検査技師（国家資格）の有資格者が業務にあたっています。

訪問リハビリテーション リハビリテーション部 片桐 ゆかり 片山 恵里

## 担当スタッフが、ご自宅へ直接訪問してリハビリを行います

訪問リハビリとは、リハビリを必要としながら、病院や施設へ通うことが難しい方のために、ご自宅を訪問し、訓練を行うサービスのことです。その内容は、関節をより大きく動かせるようにする訓練や寝返り、起き上がり、立ち上がり、歩行などの日常動作の訓練などです。また、ご家族には、介助方法をご説明したり、福祉用具の利用法や住宅改修のアドバイスも行ったりしています。

当院の訪問リハビリの特徴は、スタッフが「毎週」「必ず」訪問することによって、利用者さまのわずかな身体機能の変化にすぐ気



づき、対応できるという点です。「食事の時にむせる」という場合は、主治医・ケアマネージャーに相談し、リハビリテーション科の受診を勧めたり、安全な飲食のしかたをご提案したりします。また、「装具が合わない、古くなった、壊れた」という場合は、リハビリテーション専門医の指示のもと、早急に対応できます。

当院の訪問リハビリは、病院内の専門的な医療体制を利用できるシステムの中で行っています。ご自宅で生活する中で困っていることや悩みごとが解消され、利用者さまとご家族が安心して生活できるよう、努めています。

### 訪問リハビリテーションスタッフ

#### ●理学療法士：2名

利用者さまごとに担当のスタッフ対応がします。



### Dr. 本美の糖尿病コラム④



## 糖尿病と低温やけど

そろそろ、こたつが恋しい季節になります。気温が低い冬は手や足が冷えますが、糖尿病になると合併症による血流障害でも冷えを感じる場合があります。同じく合併症の神経障害では、皮膚で感じる「熱い」「冷たい」という温度への感覚が鈍くなります。寒いからといって暖房器具を高めに設定したり、長時間にわたって使用したりすると、糖尿病ではない人と比べて低温やけどを起こしやすいといわれています。

低温やけどはもともと、通常のやけどよりも傷が深く、治りにくいこ

とが多いうえ、血流障害を合併していると通常より傷が治るまでに時間がかかります。さらに、高血糖は免疫力を低下させるので、傷口が化膿しやすくなり、やけどの治療がより難しくなります。悪化すると壊疽となって切断せざるを得なくなることもありますので、十分な注意が必要です。

低温やけどは、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気こたつ、ホットカーペットなどの暖房器具で起こります。特にお風呂は足の感覚だけでなく、温度計で測るとよいでしょう。

#### 低温やけどになるまでの温度と時間

40℃	▶	6時間以上
44℃	▶	3時間～4時間
46℃	▶	30分～1時間
50℃	▶	2分～3分

出典：山田幸生「製品と安全 第72号」低温やけどについて（財団法人製品安全協会）ほか



#### 足が冷たくて 眠れない時は

- 就寝の30分～1時間前から湯たんぽや電気毛布で布団を温めましょう。
- 湯冷めをしないように就寝の直前にお風呂に入りましょう。寝るまでに時間がかかる場合は、靴下を履いて足先が冷えないようにしましょう。
- 寝る前に足先が冷たいと感じたら、足の指を開いたり閉じたりして足の運動をしましょう。また、マッサージをするのも効果的です。

# サクサクアップルパイ

今回は職員Cさんの自慢レシピを紹介します。りんごがおいしいこの時期に、サクサクのアップルパイはいかがでしょうか。トースターで簡単に焼けるのでおすすめです。りんごには、むくみの改善や整腸作用による美肌効果もあります。

## 材料（4個分）

薄力粉……………50g  
強力粉……………50g  
バター……………60g  
レモン汁（無ければ水で可）  
……………大さじ2  
※上記の材料は冷蔵庫で1時間以上冷やしておく  
水で溶いた卵黄……………適量（無くても可）

## <具材>

りんご……………1 / 2個  
はちみつ……………小さじ1  
シナモンパウダー……………適量

## 管理栄養士さんからのワンポイントアドバイス

りんごにはカリウムが含まれ、塩分を排せつする作用や、体内水分バランスを整え、むくみの改善、高血圧の予防に効果があるとされています。しかし、パイ生地にバターを多く使用しており、高エネルギーのため、おいしいからといって食べすぎには気をつけましょう。



## 作り方

- ① ボールに、ふるった薄力粉・強力粉と1センチ角に切ったバターを入れる。
- ② 指ですりつぶすようにして混ぜる。
- ③ レモン汁を少しずつ加えながらまとめ、ラップをかけて冷蔵庫で30分冷やす。



- ④ りんごを3等分に切って芯を取り、厚さ約2ミリのいちよう切りにする。
- ⑤ 切ったりんごを耐熱皿に並べてはちみつをかけ、ラップをしてレンジで1分30秒温める。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



- ⑥ 冷やした生地をめん棒で薄く延ばし、直径8センチの丸い型で抜いてフォークで穴を開ける。

- ⑦ 冷やしたりんごを生地に並べてシナモンパウダーをかけ、生地を重ねる。ふちをフォークで押してしっかりくっつけたら、表面にはけで卵黄を薄く塗る。

- ⑧ あらかじめ5分温めたトースター（900W）で5分焼く。焼色がついたら焦げないようにアルミホイルをかぶせてさらに5分焼く。



完成！

（1個あたり）  
エネルギー  
**222kcal**

## 秋の行楽シーズン到来！！

# 渋滞時のストレス解消ストレッチ

～無理なく快適なドライブを行うための手引き～

長時間の運転をしていると、疲れが溜まって運転中の判断が鈍くなり大変危険です。そんな時は、無理をせずサービスエリアに入るなどして車から降り、運転中に溜まったストレスや疲労を回復させるためのストレッチを行いましょう。

## 屈伸運動



太もも周りの筋肉を動かして、血流を良くしましょう。

膝の痛む人は、深く曲げないように注意が必要です。

## 背中ストレッチ



両手を頭の上に伸ばし、胸をはります。

この姿勢で、身体を左右に傾けると、腰周りも伸ばせます。

## ふくらはぎのストレッチ



アキレス腱からふくらはぎ上部まで（赤ライン）親指で押します。

強さは気持ちのいい程度でOK！

## すねのストレッチ



すねの骨の外側（赤ライン）を親指で押します。

強さは気持ちのいい程度でOK！

## ワンポイントアドバイス

運転前の準備運動

長時間運転を行う前にも、上記のストレッチを行いましょう。ストレッチを行うことで筋肉の緊張が解け、正しい姿勢で運転することができます。また、視界が広がり、安全運転が行えます。